

CADAC

Centre d'Accompagnement et de Développement Assisté par le Cheval



CADAC

Jérôme
DUMONT
& Associés



Spécial
invités* "WONDER"

-15 %

() Rencontrez de suite Jérôme pour lui parler de votre projet !*

Télécharger ce document =>

Equicoaching = Accompagnement Assisté par le Cheval

Comment améliorer votre bien-être quotidien grâce à l'Equicoaching ?

Le milieu professionnel est de plus en plus complexe et exigeant, à cela s'ajoute les pollutions sonores et médiatiques, les tensions familiales, etc... Ainsi, nous perdons de vue nos besoins physiques et physiologiques et notre équilibre mental, émotionnel et physique sont menacés :

- Vous perdez le contrôle de vos émotions : la colère vous envahit, vous avez des peurs incontrôlables, vous êtes triste sans savoir pourquoi...
 - Votre comportement et vos relations aux autres se détériorent : tensions professionnelles avec vos collègues, avec vos relations extra professionnelles, en famille, en couple, ...
 - Vous perdez confiance en vous et aux autres : vous doutez de vous, de vos compétences, le regard des autres vous préoccupe...
 - Vous ne trouvez plus votre place : vous avez le sentiment de ne pas être compris et/ou vous ne comprenez pas le comportement des autres...
 - Vous souhaitez clarifier vos priorités : vous avez des projets et le manque de clarté vous empêche d'avancer...
- ⇒ Plus simplement, vous voulez vous offrir une pause et vous aérer en essayant une méthode innovante d'accompagnement assisté par les chevaux : sortir « au vert » après une période d'enfermement, changer d'environnement, pourquoi pas ?

Pourquoi choisir le cheval ?

Le cheval est un animal social, il va chercher à collaborer plus tôt qu'à rentrer en conflit, action consommatrice d'énergie. Alors il va adapter et modifier son comportement en fonction des changements d'attitude, de posture, de tension et de comportement des ou de la personne avec laquelle il interagit.

Le comportement instinctif du cheval reste le même lors de son interaction avec l'humain. Se raconter de belles histoires, utiliser le mensonge, se couper de ses émotions... autant de systèmes de défense, conscients ou non, que seul l'être humain est capable de mettre en place pour faire face à des situations contrariantes, contraignantes et parfois traumatisantes. Il est impossible de tricher face au cheval. S'il détecte la moindre incongruence, il le fera savoir immédiatement.

- Il ressent tout !
 - Il n'a pas la capacité psychique et physique de mentir.
 - Il ne nous juge pas et agit comme un baromètre infallible dans le travail du développement des personnes.
 - Le cheval est le traducteur idéal de notre communication non verbale.
 - Il perçoit notre rythme intérieur et peut, à tout instant, nous renvoyer notre image.
 - Le cheval a besoin d'un guide aligné. *Hors, l'être humain est capable d'agir sans penser ou encore de penser sans agir, pour le cheval c'est impossible.*
- ⇒ Les chevaux possèdent clairement une intelligence dans la résolution de problèmes, ils jouent le rôle de miroir, ainsi ils nous permettent de trouver des solutions pour corriger nos dysfonctionnements.
- ⇒ Les chevaux nous autorisent à clarifier immédiatement notre demande et à adapter notre comportement : être efficace pour être compris... être compris pour être efficace.
- ⇒ L'expérience vécue avec le cheval constitue un ancrage facilement transposable dans un contexte professionnel ou privé.

CADAC

⇒ Le cheval est parfait pour nous aider à développer et à nous réapproprier l'intégralité de nos moyens d'expression et surtout notre mode de communication non verbal

Selon Albert Mehrabian, concepteur d'une règle intitulée « Règle du 7 % - 38 % - 55 % » ou « Règle des 3V » : https://fr.wikipedia.org/wiki/Albert_Mehrabian

- 7 % de la communication est Verbale (par la signification des mots)
- 38 % de la communication est Vocale (intonation et son de la voix)
- 55 % de la communication est Visuelle (expressions du visage et du langage corporel).

Les bienfaits :

L'équicoaching vous aide à débloquer une situation figée de manière rapide et efficace.

Grace au cheval et l'accompagnement de l'équicoach, vous allez développer vos compétences comportementales, apprendre à contrôler vos émotions durablement et ainsi améliorer vos relations aux autres. Vous repartirez avec des bases solides et durables qui vous permettront de :

- Prendre conscience rapidement et efficacement de votre manière d'agir.
- Prendre conscience de la façon dont vous êtes perçu par les autres.
- Développer votre intelligence émotionnelle
- Améliorer votre relation et votre confiance en vous et en l'autre
- Savoir vous affirmer et prendre votre place.

Pour qui ?

L'Equicoaching est une approche éthique, juste et bienveillante, accessible à tous :

- Aux entreprises (CODIR, équipes, équipes projets, etc.) résolument empreintes de l'adage « gagnant-gagnant », soucieuses du bien-être et de l'efficacité au travail
- Aux professionnels soucieux d'améliorer la qualité de leur communication et ainsi les performances au sein de leurs entreprises, avec leurs collaborateurs et équipes
- Aux individuels dans le cadre d'une démarche personnelle, privée ou professionnelle
- Aux professionnels du cheval. *Les cavaliers sont aussi les bienvenus, leurs chevaux peuvent leur apporter bien plus qu'ils ne le pensent, ils pourraient même les surprendre !*

Nota :

1. Aucune connaissance ou expérience avec les chevaux n'est nécessaire. Des exercices à la portée de tous, réalisé à pied (on ne monte pas sur les chevaux).
2. Tous les ateliers, séminaires et séances d'Equicoaching se déroulent dans un cadre sécurisé et professionnel, dans le respect de l'éthique animale.

Déroulé :

Lors des exercices l'équicoach accompagne le ou les participants dans leur progression. Des temps de debriefing et de partage permettent de s'approprier les apprentissages en lien avec les objectifs définis.

Nota : Les différents exercices proposés sont adaptés à chaque problématique et permettent des prises de conscience immédiates. Combinés à un accompagnement de coaching plus traditionnel, l'équicoaching favorise la mise en place d'actions ciblées destinées à développer une communication juste et un comportement adapté quelle que soit la situation.

Option : Un livret de progression, avec les exercices, sera remis à chaque participant afin de lui permettre de prendre des notes sur son vécu, ses réflexions et ses apprentissages tout au long de la journée (nota : pas de livret prévu sur le format d'une demi-journée)

Programme d'une **journée entreprise** type :

Matin En salle	Accueil et Introduction : <ul style="list-style-type: none"> • Mot d'introduction de l'entreprise (objectifs, attentes, enjeux) • Présentation de Jérôme Dumont et des participants, notamment autour des représentations du cheval • Déroulé de la journée • « Règles du jeu » pour expérimenter efficacement et en confiance
Avec les chevaux	Observer les chevaux en liberté L'observation des interactions entre les chevaux va permettre aux participants de se questionner sur leurs relations interpersonnelles au sein d'une équipe. Face à face : Mener avec la longe et en liberté Thématiques qui peuvent être abordées lors de cet exercice <ul style="list-style-type: none"> • Ressentir ce qu'est un bon leadership • Transformer l'intellect en ressenti • S'affirmer • Etre attentif à tous, acquérir une vision globale • Faire groupe pour être plus efficace • Diriger en s'ajustant Se découvrir avec le feed-back des chevaux Consignes de sécurité avec les chevaux Exercices individuels ou en sous-groupes en alternance + débriefings à chaud, permettant à chacun de mieux se connaître et d'explorer des thématiques de communication et de leadership.
Midi	Déjeuner sous forme de plateaux repas ou restaurant, selon votre choix
Après-midi Avec les chevaux	Piloter à plusieurs Exercices + débriefings, en petits groupes. Exemple de thèmes : <ul style="list-style-type: none"> • prendre conscience de la pertinence de travailler ensemble, • l'importance de respecter les règles • trouver un consensus pour réaliser un objectif commun
En salle	Partage des enseignements de la journée <ul style="list-style-type: none"> • Travail en sous-groupes : ce que j'en retire personnellement, ce que cela m'a appris sur ma place dans le groupe et mon comportement par rapport aux objectifs initiaux. • Synthèse et partage en groupe • Clôture de la journée

Tarifs* : Jusqu'à 8 personnes **3140 € HT** **soit 392 € HT/pers.**
 De 9 à 16 personnes, un équicoach supplémentaire **4540 € HT** **soit 284 € HT/pers.**

Programme d' une **demi-journée entreprise** type :

<p>Matin ou après-midi</p> <p>En salle</p>	<p>Accueil et Introduction :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mot d'introduction de l'entreprise (objectifs, attentes, enjeux) • Présentation de Jérôme Dumont et des participants, notamment autour des représentations du cheval • Déroulé de la demi-journée • « Règles du jeu » pour expérimenter efficacement et en confiance
<p>Avec les chevaux</p>	<p>Face à face : Mener avec la longe</p> <p>Thématiques qui peuvent être abordées lors de cet exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ressentir ce qu'est un bon leadership. • Transformation de l'intellect en ressenti. • S'affirmer • Diriger en s'ajustant <p>Se découvrir avec le feed-back des chevaux</p> <p>Consignes de sécurité avec les chevaux</p> <p>Exercices individuels + débriefings à chaud, permettant à chacun de mieux se connaître et d'explorer des thématiques de communication et de leadership.</p>
<p>Avec les chevaux</p>	<p>Piloter à plusieurs</p> <p>Exercices + débriefings, en petits groupes. Exemple de thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • prendre conscience de la pertinence de travailler ensemble, • l'importance de respecter les règles • trouver un consensus pour réaliser un objectif commun
<p>En salle</p>	<p>Partage des enseignements de la journée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synthèse et partage en groupe et clôture de la demi-journée

Tarifs* : Jusqu'à 8 personnes **2150 € HT** soit 269 € HT/pers.
 De 9 à 16 personnes, un équicoach supplémentaire **2950 € HT** soit 184 € HT/pers.

(*) Lieu : Centre équestre des Cavaliers de Bordelan
 1750 chemin de Bordelan - 69400 Villefranche-sur-Saône

Nota :

1. Possible partout en France, en Belgique et en Suisse (sur devis).
2. Il n'est pas utile d'être cavalier, ni de connaître les chevaux car tous les exercices se déroulent à pied (on ne monte pas à cheval). Une appréhension du cheval n'est pas un obstacle à la pratique de l'équicoaching et se révèle même être très pertinente dans les feed-back.
3. Les exercices sont pratiqués en longe ou en liberté dans un lieu sécurisé

CADAC

Accompagnement pour les particuliers :

(Individuellement, en couple, en famille, adolescent, étudiant,...)

Au bureau ou en salle	Accueil : <ul style="list-style-type: none">• Présentations• Définition de l'objectif• « Règles du jeu » pour expérimenter efficacement et en confiance
Avec les chevaux	Thématiques fréquemment abordées <ul style="list-style-type: none">• Prendre confiance en soi• Développer, restaurer et/ou établir une communication sereine et constructive avec autrui• Apprendre à s'affirmer• Trouver ses repères et se positionner dans la vie : famille, école, entreprise, ...• Canaliser son énergie• Graduer les demandes• Développer ses compétences comportementales• Identifier et appréhender ses émotions• Ajuster / adapter votre stratégie suivant la situation• Optimiser votre confiance en vous et aux autres• Vous affirmer et prendre votre place• etc. Familles et couples : <p>Exercices individuels et ensemble pour prendre conscience de la pertinence de faire ensemble et de trouver un consensus</p>
Au bureau ou en salle	Synthèse et clôture de la séance

Tarifs** Durée de la séance 1h30 à 2h

Adulte

Adolescent

Etudiant

1 séance individuelle

180 € TTC

120 € TTC

(-33%) 120 € TTC

Forfait 5 séances individuelles

750 € TTC

500 € TTC

500 € TTC

Famille, couple, ... établissement d'une proposition après un échange

() Lieu :** Centre équestre des Cavaliers de Bordelan
1750 chemin de Bordelan - 69400 Villefranche-sur-Saône

Nota :

1. Les exercices sont pratiqués en longe ou en liberté dans un lieu sécurisé
2. Il n'est pas utile d'être cavalier, ni de connaître les chevaux car tous les exercices se déroulent à pied (on ne monte pas à cheval). Une appréhension du cheval n'est pas un obstacle à la pratique de l'équicoaching et se révèle même être très pertinente dans les feed-back.

Jérôme DUMONT - Tél : +33 (0)6 16 99 62 48

11 imp. du Clos Royer 69400 Gleizé - www.cadac.fr - jerome.dumont8@wanadoo.fr